

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

DECISION MAKING

LIFE SKILLS



► رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم : «هرگاه تصمیم به کاری گرفتی، اول در اثر و نتیجه و عاقبت آن کار فکر کن و بیندیش؛ اگر دیدی نتیجه و عاقبتش صحیح است، آن را دنبال کن و اگر عاقبتش گمراهی و تباهی است از تصمیم خود صرفنظر کن.»

❖ **تعریف مهارت:** توانایی انجام عمل به صورت مطلوب

تصمیم گیری: ابزاری است که برای شکل دادن به آینده مثبت از آن استفاده می کنیم.

○ عبارتست از کسب توانایی لازم برای انتخاب موثر در موقعیتهای زندگی.

○ مهارت تصمیم گیری و اعمال اراده یکی از نشانه های توانمندی شخصیتی-رشد-بالندگی و حرکت آفرینی به شمار می رود.

○ مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند که به طور صحیح در مورد اعمالمان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخابها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آنها را در نظر بگیریم.

روشهای معمول تصمیم گیری

منطقی

تکانشی

مطیعانه

اجتنابی

احساسی

❖ **تصمیم گیری احساسی:** در این نوع از تصمیم گیری زیر بنای تصمیمها، احساسات آگاهانه و یا نا آگاهانه افراد (مثل ترس - شرم - خشم - عذاب وجدان - احساس مسئولیت بی دلیل یا غیر منطقی و.....) اساس و پایه تصمیمی گیری قرار می گیرند.

□ دوست ندا تصمیم دارد در یک پارتی شبانه شرکت کند ندا به دوست خود بسیار علاقه دارد او ندا را به این مهمانی دعوت می کند ندا از ترس این که مبادا بگوید نه و دوستش را از دست بدهد تصمیم می گیرد در پارتی با او شرکت کند در صورتی که قلبا تمایلی برای حضور در مهمانی راندارد.

زیر بنای تصمیم گیری باید تفکر آن هم از نوع **تفکر نقاد** باشد نا آگاهی از اصول تصمیم گیری و ضعف در توانایی تفکر نقاد منجر به تصمیم گیری احساسی می شود

❖ **تصمیم گیری اجتنابی:** فرد سعی می کند تا آنجا که امکان دارد تصمیم گیری را به تعویق بیندازد کار امروز را به فردا موکول کردن نمونه مشخص این نوع تصمیم گیری است. زیرا بنای این تصمیم گیری ترس و اضطراب است.

❖ **تصمیم گیری مطیعانه:** در این نوع تصمیم گیری فرد خود تصمیمی نمی گیرد بلکه مطیعانه تصمیمی که دیگران گرفته اند را اجرا می کند. معمولاً این افراد از این نوع ذهنیت خاص استفاده می کنند که چون دیگران کار خاص را انجام می دهند ما هم انجام دهیم (اگر کاری ناسالم یا پر خطر است این که همه آن کار را انجام می دهند دلیل بر مجاز بودن و بی خطر بودن آن نیست).

□ احسان ۱۴ سال سن دارد وقتی پی به این موضوع برد که برخی از همکلاسیهایش قرص مضری را مصرف می کنند شروع به مصرف کرد بدون آنکه نقادانه فکر کند که آیا ضرری متوجه او است یا نه ؟

❖ **تصمیم گیری تکانشی:** در این نوع تصمیمی گیری فرد بدون آنکه به خود اجازه فکر کردن بدهد به صورت ناگهانی تصمیم خاصی را می گیرد به عنوان مثال زن و شوهر جوانی که در دوران عقد قرار دارند زمانی که اختلاف نظری پیش می آید به یکباره تصمیم می گیرند از یکدیگر جدا شوند.
از ویژگیهای این تصمیم این است که با عجله و شتابزده صورت می گیرد.

❖ **تصمیم گیری منطقی:** تنها تصمیم گیری سالم این نوع تصمیم گیری است که بر اساس تفکر، ارزیابی و تجزیه و تحلیل موقعیت مطالعه صورت می گیرد.

□ اصول تصمیم گیری منطقی:

- (۱) نسبت به زمان و موقعیت تصمیم گیری هوشیار باشیم. (نگرانی از یک موضوع-داشتن تردید-بالاتکلیفی-بروز مشکل-نارضایتی از شرایط-قرار گرفتن بر سر دوراهی-اشفتگی و پریشانی)
- (۲) مشخص کردن موقعیت تصمیم گیری. (در کدام قسمت زندگی و برای چه موردی تصمیم بگیریم)
- (۳) طرح راه حل های مختلف و متعدد. (استفاده از بارش افکار-جستجوی اطلاعات مختلف-کمک گرفتن از دیگران-راهنمایی و مشورت)

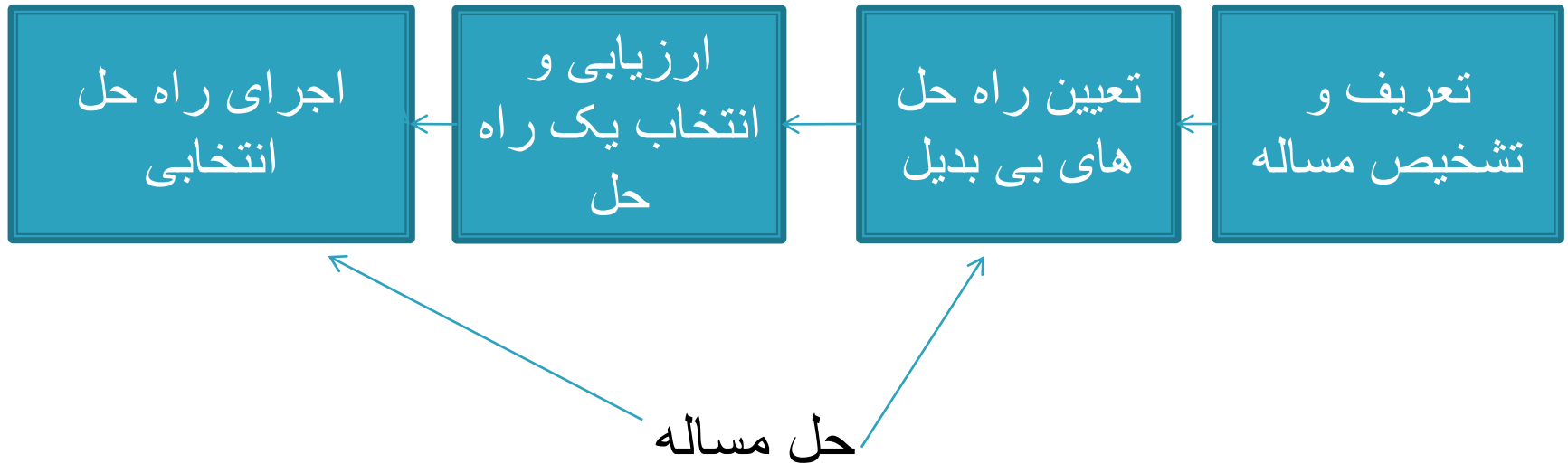
(۴) ارزیابی پیامدها و نتایج هر یک از راه حل ها

(۴) پایبندی به یک راه حل (زمانی که متوجه شدیم یک راه حل مناسب است به آن پایبند باشیم ممکن است گاهی دلسرد شویم و تصمیم خود را زیر پا بگذاریم)

(۴) مشخص کردن برنامه اجرایی برای تصمیم گیری (تاکنون هر کاری انجام داده ایم در حد فکر بوده حال آن را اجرا کنیم)

(۴) پیامدها و نتایج آنچه را که اجرا کرده ایم ارزیابی کنیم. (بررسی کنیم آنچه را که انجام داده ایم چه نتایجی داشته است آیا به هدف خود رسیده ایم اگر نه کدام یک از مراحل بالا را به درستی طی نکرده ایم)

تصمیم گیری



مهارت تصمیم گیری مطلوب

برای یک تصمیم گیری مطلوب افراد باید به تواناییهای خاصی مجهز شوند مانند:

❖ افزایش خودآگاهی: (الف) مشاهده و شناخت احساسات خود (ب) یافتن واژه‌گانی برای بیان احساسات (ج) آگاه شدن از ارتباط میان افکار، احساسات، واکنش

❖ -درک ارزشهای فردی و خانوادگی

❖ -مهارتهای انتخاب هدف

❖ روابط مطلوب بین فردی

مفاهیم کلیدی:

- ❑ برای هر مساله یا موقعیتی راه حل های متفاوتی وجود دارد
- ❑ اتخاذ هر گونه تصمیم یا حتی تصمیم نگرفتن پیامدهایی دارد.
- ❑ بهترین تصمیم تصمیمی است که با ارزشهای شخص هماهنگ باشد.
- ❑ تصمیم مطلوب حاصل یک فرایند هوشیارانه است که در آن راه حل های گوناگون بررسی شود.

برخی از عناصری که فرایند تصمیم گیری را تحت تاثیر قرار میدهند:

- ❖ فشارهای گروهی که بر تصمیم گیرنده اعمال میشود
- ❖ موقعیت تصمیم گیرنده در میان گروههای مختلف.
- ❖ برخورد و نگرش سایرین در مورد تصمیمی که قرار است اخذ شود
- ❖ احساسات مربوط به انتظاراتی که دیگران دارند
- ❖ فشار و تاکیدی که تصمیم گیرنده در معرض آن قرار دارد.

اقسام تصمیم گیری

فوق العاده (آینده سازی)	فعال (اینده گرایی)	انفعالی (گذشته گرایی)	غیرفعال (حال گرایی)
----------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------

❖ تصمیم گیری غیر فعال یا حال گرایی:

در این تصمیم گیری افراد ثبات و بقا را میجویند و بر این باورند که اغلب تغییرات اجتماعی و محیطی اموری فریبنده، سطحی و موقت هستند و تغییرات تدریجی می باشد حال گرایان بیشتر تمایل دارند انچیزی را طلب کنند که قادر باشند آن را بدست آورند، نه اینکه برای بدست آوردن آنچه که می خواهند تلاش کنند آنها در برابر تهدیدهای جدی واکنش نشان می دهند و نه در برابر فرصت.

❖ تصمیم گیری انفعالی یا گذشته گرایی:

در این نوع تصمیم گیری بهترین حالت حفظ گذشته است رفع شکاف بین حال و گذشته و بازسازی گذشته است. تمرکز افراد این گروه بر روی اصالت هاست فلسفه مدیریت آنها واپس گرایی است. در نظر این افراد تکنولوژی عامل اساسی گرفتاریهاست. از ارتکاب خطا و اشتباه واهمه دارند.

❖ تصمیم گیری فعال یا آینده گرایی:

افراد این گروه بر این باورند که آینده بهتر از امروز و گذشته خواهد بود و تلاش می کنند آینده را پیش بینی کنند چیزی فراتر از بقا می خواهند حل مساله بیشتر بر منطق علم و تجربه مبتنی است. تکنولوژی را می ستایند. بیشتر نگران از دست دادن فرصت هستند تا نگران اشتباه و شیفته روشهای علمی در کار هستند.

❖ تصمیم گیری فوق العاده یا آینده ساز:

افراد این گروه نوآوری دارند بر آنچه که می خواهند تمرکز می کنند بازسازی دوباره دارند یادگیری و تطبیق و توافق ذی نفعان از ویژگیهای این تصمیم

فنون تصمیم گیری گروهی:

❖ **فن طوفان مغزی:** افراد در گروه ۱۰ یا ۱۲ نفر برای ایجاد راهکارها تشکیل جلسه می دهند نظریه ها و راه حلها از طریق برانگیختن خلاقیت اعضا و ترغیب آنها به افزودن نظریه هایشان به آنچه دیگران در قبل ارائه داده اند ارائه می شود.

❖ **فن گروه اسمی:** گروهی از افراد برای آگاهی از موضوع مورد بحث تشکیل جلسه می دهند هر یک از اعضا فهرستی از نظرها را بر روی کاغذ می نویسند. اعضای گروه حق بحث با یکدیگر را ندارند. در نهایت اعضا با اعلام یک رای کتبی تصمیم می گیرند.

❖ **فن دلفی:** ارائه نظر متخصصان برای تصمیم گیری در راهکارهای پیش بینی شده. بدون حضور در جلسه گروهی از طریق پرسش نامه و تصمیم گیری توسط مدیر صورت می گیرد.
این تصمیم گیری برای گروههایی انجام می شود که امکان برگزاری جلسه حضوری را ندارند.

❖ **فن سمینار گروهی:** افراد از طریق بحث و گفتگوی گروهی به تصمیم گیری می رسند.

مهارت های لازم برای اجرای مراحل عقلانی تصمیم گیری

تصمیم گیری عقلانی با مهارت های شخصی و خصیصه های فردی پیوند دارد که لازم است در شخص تصمیم گیرنده وجود داشته باشد

مراحل	مهرت های لازم
احساس مشکل	روشنی اندیشه (احساس تفاوت بین موقعیت فعلی و موقعیتی که باید وجود داشته باشد)
بیان و تحلیل مشکل	جمع آوری و تحلیل اطلاعات
تعیین هدفها و معیارها	دقت نظر (هدفها با چه معیارهایی در جامعه انطباق دارد)
یافتن راه حل های ممکن	خلاقیت
ارزیابی نتایج احتمالی	قدرت پیش بینی و پیشگیری
گزینش بهترین راه حل ها	قضاوت و تصمیم گیری

چند راهکار برای تمرین و پرورش مهارت تصمیم گیری

✓ سنجش و تحلیل مزایا و معایب تصمیم گیری از طریق تنظیم جدول سود و زیان

الف) ثبت موضوع و عنوان تصمیم گیری

ب) تنظیم جدول

ج) نمره دادن از ۰ تا ۱ به موارد سود و زیان

(اگر مزیت یا عیب برایتان مهم بود ۱۰ واگر نه ۰)

مزایای این تصمیم	معایب این تصمیم
.....۱۱
.....۲۲

✓ استفاده از برگه های راهنمای تصمیم گیری

الف) همه راه حل های امکان پذیر را برای مساله ای که در نظر دارید بنویسید.

.....۱۲۳۴

ب) اطلاعات لازم را در مورد موضوع تصمیم گیری جمع آوری نمائید (ارزش های فردی - ارزش های اجتماعی - اهداف.....)

ج) مزایا و معایب هر کدام از انتخاب های خود را بنویسیم. به طور مثال راه حل شماره ۱ ← مزایا..... ← معایب....

د) مرحله تصمیم گیری: هر راه حلی که از مزایای بیشتری برخوردار باشد و معایب آن در حداقل باشد در آن شرایط زمانی و مکانی بهترین راه حل موجود است.

✓ پیش بینی نتایج تصمیم گیری

یکی از شیوه های خوب برای تقویت مهارت تصمیم گیری و اطمینان از صحت آن تمرین پیش بینی نتایج و

پیامدهای هر تصمیم می باشد .

هر قدر پیش بینی نتایج بهتر - بیشتر و واقعی تر باشد توانایی شما در تصمیم گیری افزایش پیدا می کند.

از این طریق قبل از اقدام با نتایج مثبت و یا منفی احتمالی تصمیم گیری خود آشنا خواهیم شد و قدرت پیش بینی

و تقویت نتایج مثبت و کنترل پیامدهای منفی آن را خواهیم داشت.

آیا برای مرحله دگتر ا ثبت نام کنم؟ پیامد منفی ۱- ۲-

..... ۳- ۲-

پیامد مثبت ۱- ۲-

..... ۳- ۲-

تأثیر آموزش مهارت تصمیم گیری بر تفکر انتقادی دانشجویان پرستاری

► **مقدمه و هدف:** تفکر انتقادی و تصمیم گیری از مهارت‌های لازم برای پرستاران هستند که سبب عملکرد ایمن و سودمند آنان می‌شوند و از شاخص‌های پرستاری موثر به حساب می‌آیند.

► **روش‌ها:** این مطالعه نیمه تجربی با دو گروه تصادفی به صورت پیش و پس آزمون و با حضور نفر از دانشجویان سال سوم پرستاری در دانشکده پرستاری و مامایی شیراز در سال ۱۳۹۰ انجام گرفت. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و آزمون تفکر انتقادی کلیفرنیا فرم ب جمع‌آوری و سپس نمره تفکر انتقادی دو گروه در مراحل قبل بلافاصله و دو ماه بعد از مطالعه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

► **یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داد که گروه آزمایش در ابعاد تجزیه و تحلیل (کمتر مساوی ۰/۰۰۱) استنباط (کمتر مساوی ۰/۰۰۱) استدلال استقرایی (کمتر مساوی ۰/۰۰۱) و نمره کل آزمون (کمتر مساوی ۰/۰۰۱) دارای تفاوت معنی‌داری نسبت به گروه شاهد در مراحل مختلف مطالعه بود. در واقع گروهی که تحت آموزش مهارت تصمیم‌گیری بودند، نمره بالاتری در آزمون تفکر انتقادی کسب نمودند.

► **نتیجه‌گیری:** بنابراین به نظر می‌رسد که آموزش‌های برنامه‌ریزی شده در بهبود تفکر انتقادی دانشجویان پرستاری لازم باشد.

محقق: راضیه بیگی، مرکز تحقیقات مدیریت اطلاعات سلامت علوم پزشکی هرمزگان

منابع

- ▶ مهارت های زندگی شهرام مددخانی
- ▶ مهارت های زندگی بهرام خان مختاری
- ▶ گلن استنهاوس
- ▶ راضیه بیگی مرکز تحقیقات مدیریت اطلاعات سلامت، دانشگاه علوم پزشکی
هرمزگان بندرعباس ایران
- ▶ مهدی نیلی پور، مقاله مهارت های زندگی

با سپاس و تشکر از حسن توجه شما

